

# 全日本スキー連盟スノーボード

## フィジカル基準値(目標値)

2016/8/1設定  
2017/11/20一部改訂

# フィジカル基準値(目標値)について

- 「フィジカル基準値」は、オリンピックでのメダル獲得を目標とする選手にとって、1本1本の滑走はもちろん、まずはトップレベルのより質の高い雪上トレーニングを行うため、そして大会期間中やシーズンを通して高いパフォーマンスの発揮を維持するための、最低限必要な体力として捉えられる。
- 特に、全身持久力については、全種目で重要項目としている。これは、前述したように雪上トレーニングにおいて、または大会期間を通してより質の高い滑走を、より多く繰り返したいときに、疲労により練習量が減ってしまうことや、滑走パフォーマンスが低下してしまうことを防ぐために非常に重要な体力要素であるということを理解してもらいたい。
- 本格的な試合準備期に入る前に基準値が達成されているかどうかは、オフシーズンから常に体力強化に努め、常に体力の維持・向上に取り組んでいるかどうかにより反映される。
- フィジカル基準値は、2016年8月1日時点でのものであるが、場合により改訂されることもある。

# フィジカル基準値 | 男子

## ジュニア到達基準値

種目	50m	垂直跳び	300m	シャトルラン
SBAL/SBX	7"00	57cm	<b>55"00</b>	<b>100</b>
SBHP/SS.BA	<b>7"44</b>	<b>50cm</b>	58"30	<b>90</b>

## B基準値

種目	50m	垂直跳び	300m	シャトルラン
SBAL/SBX	6"80	60cm	<b>54"00</b>	<b>105</b>
SBHP/SS.BA	<b>6"90</b>	<b>63cm</b>	54"90	<b>100</b>

- SBAL/SBXの選手は、**シャトルランおよび300mの基準値両方**を重要項目とするものとする。
- SBHP/SS・BAの選手は、**シャトルランは必須**とし**50mまたは垂直跳びのどちらかの基準値**を重要項目とするものとする。
- SBHP/SS・BAのジュニア基準値については、**13歳未満を対象**とし、**13歳以上はB基準値**を適用する。
- SBAL/SBXのジュニア到達基準値については、**13歳以上18歳以下までを対象**とし、**13歳未満についてはSBHP/SS・BAのジュニア到達基準**を適用する。
- A基準値は対象とする強化指定選手に個別に設定される。

# フィジカル基準値 | 女子

## ジュニア到達基準値

種目	50m	垂直跳び	300m	シャトルラン
SBAL/SBX	8"00	45cm	<b>63"20</b>	<b>78</b>
SBHP/SS.BA	<b>8"30</b>	<b>40cm</b>	66"00	<b>65</b>

## B基準値

種目	50m	垂直跳び	300m	シャトルラン
SBAL/SBX	7"90	47cm	<b>62"70</b>	<b>85</b>
SBHP/SS.BA	<b>7"80</b>	<b>47cm</b>	63"00	<b>80</b>

- SBAL/SBXの選手は、シャトルランおよび300mの基準値両方を重要項目とするものとする。
- SBHP/SS・BAの選手は、シャトルランは必須とし50mまたは垂直跳びのどちらかの基準値を重要項目とするものとする。
- SBHP/SS・BAのジュニア基準値については、13歳未満を対象とし、13歳以上はB基準値を適用する。
- SBAL/SBXのジュニア到達基準値については、13歳以上18歳以下までを対象とし、13歳未満についてはSBHP/SS・BAのジュニア到達基準を適用する。
- A基準値は対象とする強化指定選手に個別に設定される。

# 資料 | パーセンタイル順位表

	男子						女子							
	ハイパワー	ミドルパワー	ローパワー	調整力			ハイパワー	ミドルパワー	ローパワー	調整力				
	% 順位	50m 秒	垂直跳び cm	3往復走 秒	20mシャトル 回	8の字走 秒	% 順位	50m 秒	垂直跳び cm	3往復走 秒	20mシャトル 回	8の字走 秒	% 順位	
トップレベル	100	5.99	89	45.60	158	11.20	100	6.97	66	55.37	134	11.91	100	トップレベル
	95	6.29	73	50.01	132	12.17	95	7.30	58	58.26	99	13.32	95	
	90	6.38	70	50.87	126	12.40	90	7.43	55	59.14	94	13.53	90	
ハイレベル	85	6.45	68	51.42	122	12.51	85	7.53	53	59.77	91	13.68	85	ハイレベル
	80	6.52	66	52.00	118	12.61	80	7.60	52	60.33	89	13.80	80	
	75	6.59	64	52.53	114	12.73	75	7.66	50	60.79	87	13.89	75	
	70	6.64	63	52.91	111	12.81	70	7.72	49	61.31	85	14.00	70	
	65	6.71	62	53.45	109	12.92	65	7.77	48	61.76	83	14.13	65	
	60	6.78	61	53.99	107	13.02	60	7.83	47	62.28	81	14.25	60	
	55	6.84	60	54.40	105	13.15	55	7.90	46	62.72	79	14.36	55	
平均	50	6.91	58	54.94	103	13.29	50	7.97	45	63.18	77	14.51	50	平均
	45	6.97	57	55.38	101	13.43	45	8.03	44	63.76	75	14.66	45	
	40	7.05	55	55.93	99	13.57	40	8.11	43	64.26	72	14.77	40	
	35	7.16	53	56.62	95	13.74	35	8.19	42	64.92	70	14.92	35	
	30	7.28	51	57.39	92	13.92	30	8.26	41	65.53	67	15.08	30	
ローレベル	25	7.44	49	58.29	88	14.15	25	8.36	40	66.35	65	15.24	25	ローレベル
	20	7.70	46	59.63	83	14.40	20	8.47	39	67.38	62	15.47	20	
	15	8.03	43	61.40	79	14.66	15	8.62	38	68.27	58	15.82	15	
	10	8.48	39	63.94	71	15.12	10	8.93	36	70.67	53	16.33	10	
	5	9.19	33	70.59	61	16.25	5	9.68	31	74.82	46	17.16	5	

	男子					女子				
偏差値60	6.35	68	51.10	122	12.32	7.42	53	59.40	92	13.70
全体平均	7.24	55.96	56.50	100.13	13.71	8.15	44.85	64.42	74.82	14.79
標準偏差	1.21	12.39	6.30	21.81	1.97	0.90	8.26	5.75	17.31	1.40
最高記録	5.99	89	45.60	158	11.20	6.97	66	55.37	134	11.91
データ数	1321	1225	1151	1226	1302	744	750	646	685	733

2014年7月3日現在

**小学生(12歳)到達目標値** 平成12年度文部科学省データにより、12歳の50m走タイムおよびシャトルランの反復回数(全て、平均値+標準偏差)を参考にした

**トップレベル到達目標値** これまで実施したフィールドテストの測定値より偏差値60の値を算出しているが、この偏差値が60前後の測定値で上位10パーセンタイルに入るようになる

**小学生(12歳)トップレベル目標値** 平成12年度文部科学省データにより、平均値+1SDの記録(50m走とシャトルランで計算)を算出し、そのライン(25パーセンタイル)をトップレベル目標値とした